సాక్షి
కాకినాడ

ఆదివారం । 17 । డిసెంబర్ । 2023



రూ.1,00116 విరాళం

రామచంద్రపురం రూరల్: ద్రాక్షారామ భీమేశ్వర స్వామి ఆలయంలో నిత్యాన్నదానానికి దాట్ల సూర్య అప్పలరాజు (భీమిలి మండలం రాజులవలస) తన భార్య అమ్మాజీ పేరిట శనివారం రూ.1,00,116 విరాళం సమర్పించారు.



నిత్యాన్నదానానికి రూ.లక్ష

ఇంద్రకీలాద్రి: విజయవాడ శ్రీ దుర్గామల్లేశ్వర స్వామి దేవస్థానంలో నిత్యాన్నదాన పథకానికి శ్రీమన్నారాయణ కుటుంబం (రాజమహేంద్రవరం) శనివారం రూ.లక్ష విరాళం సమర్పించింది.

డెల్టాలకు 8,200 క్యూసెక్కులు



ధవళేశ్వరం: కాటన్ బ్యారేజీ నుంచి డెల్టా కాలువలకు శనివారం 8,200 క్యూసెక్కుల గోదావరి నీటిని విడుదల చేశారు. ఇందులో తూర్పు డెల్టాకు 2,800, మధ్య డెల్టాకు 400, పశ్చిమ డెల్టాకు 5,000 క్యూసెక్కుల చొప్పున వదిలారు. సముద్రంలోకి 12,124 క్యూసెక్కులు విడిచిపెట్టారు. బ్యారేజీ వద్ద నీటిమట్టం 10.90 అడుగులకు చేరింది.

న్యూస్‌రీల్

శృంగార వల్లభుని ఆలయానికి పోటెత్తిన భక్తులు



శృంగారవల్లభ స్వామి

పెద్దాపురం: మండలంలోని తొలి తిరుపతి గ్రామంలో వేంచేసిన స్వయంభూ శృంగారవల్లభ స్వామివారి ఆలయానికి శనివారం భక్తులు పోటెత్తారు. వేలాదిగా తరలివచ్చిన భక్తులకు ఎటువంటి ఇబ్బందులూ తలెత్తకుండా ఆలయ చైర్మన్ కర్రి వెంకట జగదీశ్వరరావు, ఈఓ పులి నారాయణ మూర్తి ఆధ్వర్యాన ఏర్పాట్లు చేశారు. దర్శనం టిక్కెట్లు, అన్నదానం, కేశఖండన ద్వారా స్వామి వారికి రూ.2,15,506 ఆదాయం సమకూరిందని ఈఓ తెలిపారు. అర్చకులు పెద్దింటి పురుషోత్తమ చార్యులు, నారాయణాచార్యులు ఆధ్వర్యాన ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. దాతలను శేషవస్త్రంతో సత్కరించి, స్వామి వారి చిత్రపటాలు అందజేశారు. స్వామి వారిని సుమారు 10 వేల మంది దర్శించుకున్నారు. భక్తులకు అన్నదానం చేశారు.

షష్ఠి ఉత్సవాలకు సర్వం సిద్ధం

- ముస్తాబైన ఆలయాలు
- నేడు స్వామి వారి కల్యాణం
- రేపు వేడుకలు



తాటిపర్తిలోని సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర ఆలయం

బోట్‌క్లబ్ (కాకినాడ సిటీ): సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి షష్ఠి వేడుకలకు జిల్లాలోని ఆలయాలు ముస్తాబయ్యాయి. వేలాదిగా తరలివచ్చే భక్తులకు ఎటువంటి ఇబ్బందులూ కలగకుండా ఆయా ఆలయ కమిటీల ఆధ్వర్యాన ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. ఆదివారం రాత్రి నుంచే వేడుకలు నిర్వహించనున్నందున శనివారమే ఆలయాలను సర్వాంగ సుందరంగా తీర్చిదిద్దారు. బారికేడ్లు, క్యూలైన్లు ఏర్పాట్లు చేశారు. క్యూలలో భక్తులు ఇబ్బంది పడకుండా తాగు నీరు, చిన్నారులకు పాలు అందించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. గొల్లప్రోలు మండలం తాటిపర్తిలోని వల్లీ దేవసేన సమేత సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి ఆలయంలో 86వ షష్ఠి వేడుకలను వైభవంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని ఏర్పాట్లూ చేశారు. స్వామి వారికి ఆదివారం తెల్లవారుజామున మహన్యాస పూర్వక ఏకాదశ రుద్రాభిషేకం నిర్వహిస్తారు. సాయంత్రం ఆరు గంటలకు స్వామి, అమ్మవార్ల కల్యాణోత్సవం వైభవంగా నిర్వహించనున్నారు. సోమవారం ఉదయం స్వామి వారికి ప్రత్యేక అభిషేకాలు చేస్తారు. కాకినాడ రూరల్ ఇంద్రపాలెంలోని సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర ఆలయంలో షష్ఠి వేడుకల సందర్భంగా స్వామి వారి గ్రామోత్సవం శనివారం జరిపారు. ఆదివారం సాయంత్రం స్వామి వారి దివ్య కల్యాణోత్సవం వైభంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని ఏర్పాట్లూ చేశామని ఆలయ ఈఓ జోగా సత్యనారాయణ తెలిపారు. సోమవారం తెల్లవారుజాము నుంచి స్వామి వారికి అభిషేకాలు జరుగుతాయన్నారు. భక్తుల కోసం సోమవారం అన్నదానం చేయనున్నారు. కాకినాడ సినిమా రోడ్డులోని నాగేంద్రస్వామి ఆలయంలో భక్తులు పాలు పోసేందుకు ప్రత్యేకంగా పుట్టలు ఏర్పాటు చేశారు. సామర్లకోట మండలం పనసపాడు గ్రామంలోని సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరస్వామితో పాటు జిల్లాలోని పలు ఆలయాల్లో కూడా షష్ఠి వేడుకలకు ఏర్పాట్లు చేశారు.

పశువులు చక్కగా..
ఆరోగ్యం పక్కాగా..

- పశు ఆరోగ్యంపై ప్రభుత్వం ప్రత్యేక శ్రద్ధ
- పశువులకూ హెల్త్ కార్డులు
- పాడి రైతులకు మరింత భరోసా
- 85 వేల మందికి లబ్ధి
- వైద్య సేవలన్నీ నమోదు



జీవాలు (గొర్రెలు) (అంతరచిత్రం) పశు ఆరోగ్య సంరక్షణ కార్డు



కాకినాడ సిటీ: పాడి రైతులకు ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి అండగా నిలుస్తున్నారు. వైఎస్సార్ సీపీ అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే పశువులకు నాణ్యమైన సేవలు అందించడానికి గ్రామాల్లోనే రైతు భరోసా కేంద్రాలు (ఆర్‌బీకే) ఏర్పాటు చేసి, పశు వైద్యులను నియమించారు. ఉమ్మడి తూర్పు గోదావరి జిల్లాలోని 21 నియోజకవర్గాలకు 13 పశువుల అంబులెన్సులు కేటాయించారు. ఏ సమయంలోనైనా టోల్ ఫ్రీ నంబర్ 1962కు కాల్ చేస్తే రైతు ముంగిటనే పశు వైద్యం అందేలా చర్యలు తీసుకున్నారు. ఈ క్రమంలోనే పాడి రైతులకు మరింత మేలు చేకూర్చేలా వారి పశువులకు హెల్త్ కార్డులు జారీ చేసేందుకు శ్రీకారం చుట్టారు.

ఉపయోగాలెన్నో..

పశువులకు ప్రభుత్వం ఇస్తున్న హెల్త్ కార్డులతో ఎన్నో ఉపయోగాలున్నాయి. ఆరు ఆవులు, గేదెలకు ఒకటి చొప్పున, 20 గొర్రెలు, మేకలు ఉంటే ఒకటి చొప్పున



నడకుదురులో మహిళా రైతుకు పశు ఆరోగ్య సంరక్షణ కార్డు అందజేస్తున్న గ్రామ సచివాలయ పశు సంవర్థక కార్యదర్శి పలివెల నెహ్రూ

హెల్త్ కార్డు అందిస్తున్నారు. జిల్లాలో ఇప్పటికే 35 వేల పశు వైద్య కార్డులు (32 శాతం) పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్డులో రైతు పేరు, ఊరు, వైద్య సేవలు అందించే వైద్యుల వివరాలు, ఫోన్ నంబర్లు ఉంటాయి. పశువులకు తరచూ వచ్చే రోగాలు, అందించిన చికిత్సల వివరాలను అందులో పొందుపరుస్తారు. ఆరోగ్య సంరక్షణ చర్యలు, కృత్రిమ గర్భధారణ తదితర వివరాలు నమోదు చేస్తారు. దీనివలన భవిష్యత్తులో ఎప్పుడైనా పశువులు రోగాల బారిన పడితే వాటి గత ఆరోగ్య చరిత్ర తెలుసుకోవడం ద్వారా సులువుగా వైద్యం అందించేందుకు పశు వైద్యులకు వీలు కలుగుతుంది. హెల్త్ కార్డులో పశువులు, జీవాలకు వచ్చే రోగాలు - నివారణ చర్యలు కూడా ముద్రించారు. దీంతో రైతులే తమ పశువులకు సొంతంగా మందులు అందించి, ఉపశమనం పొందవచ్చు.

వైఎస్సార్ పశు బీమాతో ధీమా

మరోవైపు ఏదైనా వ్యాధి, ప్రకృతి వైపరీత్యాల కారణంగా జీవాలు మృతి చెందితే వైఎస్సార్ పశు బీమా పథకం ద్వారా ప్రభుత్వం పరిహారం అందిస్తోంది. జిల్లాలో 2019 నుంచి 2022 వరకూ 2,364 పశువులు మృత్యువాత పడగా రూ.4,36,98,000 వరకూ పరిహారం అందించారు. సంకరజాతి, మేలుజాతి పశువులకు రూ.30 వేలు, దేశవాళీ పశువులకు రూ.15 వేల చొప్పున అందజేస్తున్నారు. రూపాయి కూడా తీసుకోకుండానే ఈ పశు బీమా చేయిస్తూండటం గమనార్హం.

మంచి కార్యక్రమం



పశు ఆరోగ్య సంరక్షణ కార్డు రైతులందరికీ ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. పశువులు, గొర్రెలు, మేకలకు వైద్యం, వైద్యుల వివరాలు తెలుసుకునే వీలు కలుగుతోంది. రైతులందరికీ పంపిణీ చేస్తున్నారు. అన్ని సేవలూ ఉచితంగా పొందుతున్నారు. వైఎస్సార్ సీపీ ప్రభుత్వం వచ్చాక పాడి రైతులకు ఇబ్బందులు తప్పాయి.

– రావుల ప్రసాద్, రైతు, కూరాడ, కరప మండలం

ఒక్క ఫోన్ కాల్ చాలు



పశువులకు నష్టం వాటిల్లినా, అనారోగ్యం చేసినా ఒక్క ఫోన్ కాల్ దూరంలో వైద్యులు, సిబ్బంది అందుబాటులో ఉంటున్నారు. ప్రభుత్వం అమూల్ సంస్థ ద్వారా పాల సేకరణ చేస్తున్నప్పటి నుంచి పాలకు గిట్టుబాటు ధరలు లభిస్తున్నాయి. నాలుగున్నరేళ్లుగా వైఎస్సార్ సీపీ ప్రభుత్వం పాడి రైతులను అన్ని విధాలుగా ఆదుకుంటోంది. పాడిపై ఆధారపడిన రైతు కుటుంబాలు పాలకు మంచి ధర ఇవ్వడంతో ఆనందంగా ఉంటున్నాయి.

– కాదా గోవిందకుమార్, కోరంగి పీఏసీఎస్ అధ్యక్షుడు

సద్వినియోగం చేసుకోవాలి



జిల్లాలోని ఆర్‌బీకేల్లో పశువైద్య సిబ్బంది అందుబాటులో ఉంటున్నారు. ప్రభుత్వ సేవలను ప్రతి రైతూ సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. పశువుల హెల్త్ కార్డులు భద్రంగా ఉంచుకోవాలి. ఈ కార్డుల ద్వారా పశువులు/జీవాలకు అందించే వైద్యం గురించి తెలుసుకోవచ్చు. రైతులే సొంతంగా మందులు అందించవచ్చు.

– ఎస్.సూర్యప్రకాశరావు, జిల్లా సంయుక్త సంచాలకుడు, పశుసంవర్థక శాఖ, కాకినాడ

వచ్చే నెల 7న మారథాన్ రన్



మారథాన్ రన్ బ్రోచర్లు విడుదల చేస్తున్న వివిధ సంస్థల ప్రతినిధులు

కాకినాడ సిటీ: వచ్చే నెల 7న కాకినాడ సీపోర్ట్స్ సిల్వర్ జూబ్లీ మారథాన్ రన్ ఆరో ఎడిషన్ బీచ్‌రోడ్డులో జరగనుంది. దీనిని అంచనాలకు మించి నిర్వహించేలా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామని రెడ్‌క్రాస్ సంస్థ చైర్మన్ వైడీ రామారావు శనివారం రాత్రి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం బ్రోచర్లను శనివారం వివిధ సంస్థల ప్రతినిధులు విడుదల చేశారు. చిన్నపిల్లలలో క్యాన్సర్ వ్యాధిపై అవగాహన (అవేర్‌నెస్ ఆన్ చైల్డ్ క్యాన్సర్) థీమ్‌తో ఈ మారథాన్ పరుగు నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న ప్లాస్టిక్ వస్తువుల వాడకం, కలుషిత ఆహారం, సమతుల్యత, పోషక విలువలు లేని ఆహారపు అలవాట్లు, నాసిరకం పదార్థాల వాడకం, మితిమీరిన రసాయనాలతో ముడిపడిన అలవాట్లు, కుంగుబాటు వంటివి క్యాన్సర్‌కు కారణాలవుతున్నాయని వివరించారు. ఈ మారథాన్ రన్ 42, 21, 10, 3 కిలోమీటర్ల కేటగిరీల్లో ఆకర్షణీయమైన బహుమతులతో అన్ని వయస్సు వారి ఫిట్‌నెస్‌కు తగినట్టుగా నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. జుంబా నృత్యాల వంటి ఆకర్షణలు ఏర్పాటు చేస్తున్నామని రామారావు చెప్పారు.

వెంకటరమణా గోవిందా..
భక్తులతో పోటెత్తిన వాడపల్లి

ఆత్రేయపురం: కోనసీమ తిరుపతిగా భాసిల్లుతున్న వాడపల్లి వేంకటేశ్వరస్వామి ఆలయానికి శనివారం భక్తులు పోటెత్తారు. ఉదయం స్వామివారికి సుప్రభాత సేవ, నీరాజన మంత్రపుష్పం, పుణ్యాహవాచనం తదితర పూజలను వేద పండితులు నిర్వహించారు. ఏడు శనివారాల నోము ఆచరించిన భక్తులు అధిక సంఖ్యలో తరలివచ్చి స్వామివారిని దర్శించుకుని తీర్థ ప్రసాదాలను స్వీకరించారు. ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ రుద్రరాజు రమేష్‌రాజు, ఈఓ ముదునూరి సత్యనారాయణరాజు ఆధ్వర్యంలో కమిటీ సభ్యులు, సిబ్బంది ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షించారు. ఈ ఒక్కరోజే దేవస్థానానికి రూ.30,73,635 ఆదాయం సమకూరిందని ఈఓ తెలిపారు. ఆత్రేయపురం ఎస్సై బీవై కిరణ్‌కుమార్ ఆధ్వర్యంలో సిబ్బంది బందోబస్తు నిర్వహించారు.

వా...కింగే

సండే స్పెషల్

- ఆరోగ్యానికి నడకే రారాజు
- కరోనా తరువాత పెరిగిన ఆరోగ్య స్పృహ
- పలు రుగ్మతలకు మంచి ఔషధం
- మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండె వ్యాధులు దూరం
- నడకపై అవగాహన పెంచుతున్న క్లబ్‌లు



సాక్షి, అమలాపురం: 'ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం'.. మన పెద్దలు ఎప్పుడో చెప్పిన అక్షర సత్యం. కరోనా తరువాత ప్రజలకు ఇది మరింత తెలిసి వచ్చిన నిజం. రోగాల బారిన పడి వైద్యుల వద్ద బారులు తీరే కన్నా.. వేలాది రూపాయలు వెచ్చించే కన్నా.. ముందుగా జాగ్రత్త పడడం.. ఆరోగ్యం పట్ల జాగ్రత్త వహించడం మంచిది. 'మిత ఆహారం.. శారీరక వ్యాయామం' ఆరోగ్యానికి ప్రథమ ఔషధం. శారీరక వ్యాయామంలో నడక, పరుగు, వివిధ రకాల క్రీడలు, జిమ్‌లలో కసరత్తులు, యోగా వంటి ఎన్నో రకాలున్నాయి. దైనందిన జీవితంలో సైకిల్ తొక్కడం, పొలం, ఇంటి పనులు చేయడం వంటి వాటితో కూడా శారీరక వ్యాయామం పొందవచ్చు. ఎన్ని రకాలుగా శారీరక వ్యాయామం చేసినా అన్నింటి కన్నా మేలైనది 'నడకే'. రోజుకు కనీసం అరగంట నుంచి గంట పాటు నడిస్తే ఆరోగ్యంలో రాజే. అందుకే చాలా మంది వా'కింగ్' అంటారు.

నడకే దివ్య ఔషధం

శీతలం మొదలైంది. శరీరం బిగుసుకుపోతోంది. ఉషోదయ వేళ అలా దుప్పటి తీసి నాలుగు అడుగులు వేస్తే అటు మంత్రముగ్ధులను చేసే ప్రకృతి అందాలను వీక్షించడమే కాదు.. నాలుగు అడుగులు వేయడం ద్వారా ఆరోగ్యపరంగా నాలుగు పదుల ప్రయోజనాలు పొందే అవకాశముంది. ఎక్కువ కాలం ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా ఉండాలనుకుంటే నడకని మించినది మరొకటి లేదు. నడక శరీరాన్ని చురుకుగా ఉంచుతోంది. అందుకే వైద్యులు, నిపుణులు ఉదయం, సాయంత్రం కొంత సమయం నడవాలని చెబుతుంటారు. నడక మొత్తం శరీరాన్ని కదిలిస్తోంది. అన్ని అవయవాలపై ప్రభావం చూపించే వ్యాయామం నడకతోనే వస్తోంది. దీనివల్ల అన్ని అవయవాలు వేగంగా పనిచేయడం ప్రారంభిస్తాయి. రోజూ నడిస్తే మరే ఇతర వ్యాయామం అవసరం లేదని నిపుణులు చెబుతారు. ఏ వయసు వారైనా నడవవచ్చు. నడక బరువును అదుపులో ఉంచుతుంది. రోజూ కేవలం 30 నిమిషాలు నడవడానికి కేటాయించడం ద్వారా ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. తద్వారా కండరాలు బలోపేతమవుతాయి. శరీర కొవ్వును తగ్గించవచ్చు.

జిల్లాలో ప్రత్యేక వాకింగ్ ట్రాక్‌లు

కోనసీమ జిల్లాలో పలుచోట్ల నడిచేవారి కోసం వాకింగ్ ట్రాక్‌లను ఆధునీకరించడం, కొత్త వాటిని నిర్మించడం చేస్తున్నారు. అమలాపురంలో బాలయోగి స్టేడియం, జెడ్పీ ఉన్నత పాఠశాల, ఎస్‌కేబీఆర్ కళాశాలలో వాకింగ్ ట్రాక్‌లు ఉన్నాయి. ఇక్కడకు రోజూ రెండు వేల మంది వరకూ వస్తారని అంచనా. వీటితో పాటు పట్టణంలో ఎర్ర, నల్లవంతెనల మధ్య ఉన్న ఎన్టీఆర్ మార్గ్ వంటి చోట వందల మంది నడకకు వస్తుంటారు. పురుషులు, మహిళలు, పిల్లలు పెద్దఎత్తున వస్తున్నారు. వీటితో పాటు పట్టణ శివార్లలో వేసిన లే అవుట్లు కూడా నడక దారులుగా మారుతున్నాయి. రామచంద్రపురం కృత్తివెంటి పేర్రాజు పంతులు ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలో ప్రత్యేక వాకింగ్ ట్రాక్ నిర్మించారు. ఇక్కడ సగటున రోజుకు 600 మంది వరకూ వస్తారు. జిల్లాలోని పలు ప్రాంతాలతో పాటు, తూర్పు గోదావరి జిల్లా రాజమహేంద్రవరం, ఇతర ప్రాంతాలు, కాకినాడ నగరం.. ఆ జిల్లాల్లోని పట్టణాలు, పల్లెల్లో సైతం పలువురు మార్నింగ్ వాక్ అలవాటుగా మార్చుకున్నారు. నడిచేందుకు బయటకు వెళ్లలేని వారు ఇళ్ల, జిమ్‌లలో ట్రెడ్‌మిల్ మీద వాకింగ్ చేస్తుంటారు. ఇటువంటి వారి సంఖ్య జిల్లాలో గణనీయంగా పెరుగుతోంది. ఇంట్లో మహిళల కోసం ట్రెడ్‌మిల్ కొనుగోలు చేస్తున్నవారి సంఖ్య అధికమవుతోంది. వీటి ఖరీదు కంపెనీని బట్టి రూ.10 వేల నుంచి రూ.75 వేల వరకూ ఉంది.

శారీరక శ్రమలేక రోగాలు

శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, మారుతున్న వాతావరణం, ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల రోగాలు పెరిగిపోతున్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వ్యాయామం లేక ఇటీవల కాలంలో గుండెపోటు, మధుమేహం, రక్తపోటు బారిన పడుతున్న వారు అధికం అవుతున్నారు. ఊబకాయ సమస్యలు పెరిగిపోతున్నాయి. వీటితో పాటు మానసిక ఒత్తిడి కూడా దైనందిన జీవితంలో భాగమైంది.

వాకర్స్ క్లబ్‌ల ఏర్పాటుతో..

నడకను ప్రోత్సహించేందుకు క్లబ్‌లు దోహపడుతున్నాయి. వాకర్స్ హెల్త్ క్లబ్‌లు పట్టణాల్లోనే కాదు.. పల్లెలకు సైతం విస్తరించాయి. సభ్యులను చేర్చుకోవడం, అవగాహన సదస్సులు పెట్టి నడక వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు వివరించడం చేస్తున్నాయి. కొన్ని సంఘాలు నెల నెలా వైద్య శిబిరాలను సైతం నిర్వహిస్తున్నాయి.

ప్రయోజనాలెన్నో..

- నడక గుండెకు చాలా మేలు చేస్తుంది. నిత్యం నడిచే వారికి గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం తక్కువ. నడకతో రక్త ప్రసరణ పెరిగి శరీరంలోని చెడు కొలస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది.
- రోజూ నడవడం వల్ల శరీరానికి ఆక్సిజన్ పుష్కలంగా అందుతుంది. ఊపిరితిత్తులు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.
- జీర్ణవ్యవస్థ బాగా పని చేస్తుంది. పొట్ట శుభ్రంగా ఉంటోంది. రోజూ నడవడం ద్వారా బరువు తగ్గుతారు. శరీరంలో సంతోషకరమైన హార్మోన్లు తయారవుతాయి.
- నడక మనసుకు పదును పెడుతోంది. మెదడును ప్రభావితం చేస్తుంది. నడక మెదడు, నాడీ వ్యవస్థలో ఉండే హార్మోన్లను పెంచడం వల్ల ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయ పడుతుంది.

2047 నాటికి అగ్రగామిగా భారత్



మహిళలకు మంజూరైన పెట్టుబడి సాయం చెక్‌ను అందిస్తున్న కేంద్ర మంత్రి సోం పర్కాష్, కలెక్టర్ కృతికా శుక్లా తదితరులు

- కేంద్ర పథకాలను మారుమూల ప్రాంతాలకు చేరవేయాలి
- వికసిత్ భారత్ సంకల్ప యాత్రలో కేంద్ర మంత్రి సోం పర్కాష్

కరప: భారత్‌ను 2047 నాటికి ప్రపంచంలోనే అగ్రగామిగా వికసింపజేయడమే ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ సారథ్యంలోని కేంద్ర ప్రభుత్వ సంకల్పమని కేంద్ర వాణిజ్యం, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి సోం పర్కాష్ అన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలను మారుమూల ప్రాంతాలకు చేరవేయాలన్న ధ్యేయంతోనే వికసిత్ భారత్ సంకల్ప యాత్ర చేపట్టామని చెప్పారు. నడకుదురు కుసుమ సత్య ఫంక్షన్ హాలులో శనివారం జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ప్రధాని సంకల్పం నెరవేరేలా అన్ని స్థాయిల్లో అధికారులు సమన్వయంతో పని చేసి, దేశాన్ని ప్రగతి పథంలో ముందుకు తీసుకు వెళ్లాలని కోరారు. గిరిజన గ్రామాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలన్నారు. ప్రజల్లో చైతన్యం తీసుకువచ్చేలా అధికారులు ఉన్నతమైన ఆలోచనలతో సాగాలన్నారు. లోపాలను సరిదిద్దుకుంటూ గ్రామీణ ప్రాంతాల అభివృద్ధికి సమగ్ర ప్రణాళికతో కార్యక్రమాలు చేపట్టాని మంత్రి సోం పర్కాష్ సూచించారు.

ప్రధాని మోదీ సందేశాన్ని వికసిత్ భారత సంకల్ప యాత్ర రాష్ట్ర కో ఆర్డినేటర్ వేటుకూరి సూర్య నారాయణరాజు తెలుగులో వివరించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం గత తొమ్మిదేళ్లలో ప్రవేశపెట్టిన సుమారు 130 పథకాలను పేదలకు అందించడమే లక్ష్యమన్నారు. కార్యక్రమానికి అధ్యక్షత వహించిన కలెక్టర్ కృతికా శుక్లా మాట్లాడుతూ, జిల్లాలో కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాలు పొందని వారిని గుర్తించి, అందిస్తున్నామని చెప్పారు. తొలుత ఈ కార్యక్రమాన్ని కేంద్ర మంత్రి సోం పర్కాష్, కలెక్టర్ కృతికా శుక్లా జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయుష్మాన్ భారత్, ఉచిత గ్యాస్ కనెక్షన్లు, కిసాన్ క్రెడిట్ కార్డు, మహిళా శక్తి సంఘాలకు, మత్స్యకారులకు ఆర్థిక సాయం, ఆవాస్ యోజన, పోషణ అభియాన్ వంటి పథకాలను లబ్ధిదారులకు కేంద్ర మంత్రి అందజేశారు. జాతీయ స్థాయి క్రీడా పోటీల్లో రాణించిన ఇద్దరు బాలికలను సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా చిన్నారుల సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు అందరినీ ఆకట్టుకున్నాయి, వివిధ పథకాల స్టాల్స్‌ను మంత్రి సోం పర్కాష్ పరిశీలించి, అభినందించారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీపీ పెంకే శ్రీలక్ష్మి, జెడ్పీటీసీ సభ్యుడు యాళ్ల సుబ్బారావు, గ్రామ సర్పంచ్ దేగల లలితకుమారి, వైఎస్సార్ సీపీ మండల అధ్యక్షుడు చింతా ఈశ్వరరావు, జెడ్పీ సీఈఓ ఎం.రమణారెడ్డి, డీపీఓ కె.భారతి సౌజన్య, ఎంపీడీఓ కె.అప్పారావు, ఈఓ పీఆర్‌డీ ఎస్‌వీ శ్రీనివాసరావు, కార్యదర్శి పీఎస్ఆర్ బ్రహ్మానందం, బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు సీహెచ్ రామ్‌కుమార్, ఆ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు రెడ్డి రమణేశ్వర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పాత సామాన్ల షాపులో పేలుడు

టబ్ పేలడంతో యువకుడి మృతి


మృతుడు లక్ష్మణ్(ఫైల్)


మృతదేహం వద్ద రోదిస్తున్న బంధువులు

అన్నవరం: కాకినాడ జిల్లా శంఖవరం మండలం అన్నవరం గ్రామంలో భారీ పేలుడు సంభవించి, ఓ యువకుడు దుర్మరణం పాలయ్యాడు. అన్నవరం ఎస్సై కిశోర్ కథనం ప్రకారం.. అన్నవరంలోని కొత్తపేట వద్ద ఉన్న పాత సామాన్ల షాపులో మూతపెట్టి ఉన్న ఒక పాత టబ్ శనివారం సాయంత్రం హఠాత్తుగా పేలిపోయింది. లారీ టైరు పేలినట్టుగా వచ్చిన ఆ శబ్దం విని చుట్టుపక్కల వారు భయభ్రాంతులకు గురయ్యారు. కొంతసేపటికి వెళ్లి చూడగా అందులో పని చేస్తున్న కె.లక్ష్మణ్ (20) అక్కడికక్కడే మృతి చెంది కనిపించాడు. పేలిన టబ్ అవశేషాలు ఆ యువకుడి శరీరంలో బలంగా గుచ్చుకుపోవడంతో తీవ్ర రక్తస్రావమై అక్కడికక్కడే మృతి చెందాడు. ఆ టబ్‌లో గతంలో రసాయనాలు నిల్వ చేసి ఉండవచ్చని, చాలా కాలం నుంచి మూత పెట్టి ఉండటంతో అందులో గ్యాస్ నిండిపోయి ఒక్కసారిగా పేలిపోయి ఉంటుందని భావిస్తున్నట్టు ఎస్సై కిశోర్ తెలిపారు. మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం తుని ప్రభుత్వాసుపత్రికి తరలించారు. పోస్టుమార్టం నివేదికలో పూర్తి వివరాలు తెలుస్తాయని ఎస్సై చెప్పారు. తొండంగి మండలం రావికంపాడు గ్రామానికి చెందిన మృతుడు లక్ష్మణ్‌ది పేద కుటుంబం. తల్లిదండ్రులు వ్యవసాయ కూలీలు. వారికి ఒక కుమార్తె, ఇద్దరు మగ కవల పిల్లలు. కవలల్లో లక్ష్మణ్ ఒకడు. కుటుంబం కోసం అన్నవరంలోని పాత సామాన్ల దుకాణంలో అతడు పని చేస్తున్నాడు. లక్ష్మణ్ మృతితో కుటుంబ సభ్యులు కన్నీరుమున్నీరుగా విలపిస్తున్నారు.

మెట్టు మెట్టుకూ మొక్కుతూ...

- మది మురిసేలా సత్యదేవుని మెట్లోత్సవం
- రత్నగిరి సోపానాలకు భక్తుల నీరాజనం

అన్నవరం: రత్నగిరి వాసుని మెట్లోత్సవం శనివారం కన్నుల పండువగా జరిగింది. ధనుర్మాస ఉత్సవాల ప్రారంభానికి ఒకరోజు ముందు ఈ మెట్లోత్సవం నిర్వహించడం ఆనవాయితీగా వస్తోంది. దీనిని పురస్కరించుకుని మహిళలు భక్తిశ్రద్ధలతో ప్రతి సోపానానికి పసుపు, కుంకుమ పెట్టి ప్రసాదాలు నివేదించి హారతి ఇచ్చి పూజించారు. ఆ మెట్ల పైనుంచి సత్యదేవుడు, అనంతలక్ష్మీ సత్యవతీదేవి అమ్మవార్లను పల్లకిపై మేళతాళాల నడుమ ఊరేగింపుగా దేవస్థానానికి తీసుకువచ్చారు. ఉదయం 8.30 గంటల నుంచి పది గంటల వరకూ ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. రత్నగిరి కొండ దిగువన తొలిపావంచా నుంచి కొండపై సత్యదేవుని దేవస్థానం వరకూ ఉన్న 450 మెట్లు భక్తుల నీరాజనం అందుకున్నాయి. ప్రతి మెట్టు సాక్షాత్తూ సత్యదేవుడి రూపంగా భావించిన భక్తులు వాటికి పుష్పాంజలి సమర్పించి హారతి ఇచ్చి భక్తపారవశ్యంలో మునిగితేలారు.


మెట్లోత్సవం సందర్భంగా సత్యదేవుడు, అమ్మవార్లకు పూజలు చేస్తున్న పండితులు


కొబ్బరికాయ కొట్టి మెట్లోత్సవాన్ని ప్రారంభిస్తున్న ఇన్‌చార్జి ఈఓ శ్రీనివాసమూర్తి దంపతులు

అమ్మవార్లకు పూజలతో ప్రారంభం

ఉదయం 7.30 గంటలకు సత్యదేవుడు, అనంత లక్ష్మీ సత్యవతీదేవి అమ్మవార్లను పల్లకిపై కొండదిగువకు తీసుకువచ్చి అన్నవరం గ్రామంలో ఊరేగించారు. అనంతరం తొలి పావంచా వద్దకు తీసుకువచ్చి అక్కడ పండితులు ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. తర్వాత కనకదుర్గమ్మ ఆలయం వద్ద ఉన్న తొలి మెట్టును ముత్తయిదువులు పసుపు, కుంకుమ, పూలతో అలంకరించగా పండితుల మంత్రోచ్చారణల మధ్య దేవస్థానం ఇన్‌చార్జి ఈఓ ఎస్.శ్రీనివాసమూర్తి దంపతులు కొబ్బరికాయ కొట్టి హారతి ఇచ్చి మెట్లోత్సవాన్ని ప్రారంభించారు. అనంతరం దేవస్థానం ఏసీ రమేష్‌బాబు దంపతులు, ఇతర సిబ్బంది మెట్లకు పూజలు చేశారు. తర్వాత ముత్తయిదువులు ప్రతి మెట్టును పసుపు కుంకుమ, పూలతో అలంకరించగా, పండితులు మెట్లోత్సవాన్ని కొనసాగించారు. స్వామి, అమ్మవార్లను ఆ మెట్ల మీదుగా మేళతాళాల మధ్య పల్లకిపై ఊరేగిస్తూ ఆలయం వద్దకు తీసుకువెళ్లారు. దేవస్థానం ఫార్మసీ సూపర్‌వైజర్ వి.మాధవి, మహిళలు తొలి పావంచా నుంచి సత్యదేవుని ప్రధానాలయం వరకూ ప్రతి మెట్టుకు పసుపు రాసి బొట్టు పెట్టి హారతి ఇచ్చారు. సత్యదేవుని ఆలయ వేదపండితులు యనమండ్ర శర్మ, గంగాధరభట్ల గంగబాబు, చిట్టి శివ, రమేష్, ప్రధానార్చకులు ఇంద్రగంటి నరసింహమూర్తి, కోట సుబ్రహ్మణ్యం, వైదిక కార్యక్రమాల పర్యవేక్షకుడు నాగాభట్ల కామేశ్వరశర్మ, కల్యాణబ్రహ్మ ఛామర్తి కన్నబాబు, పురోహితులు పాలంకి పట్టాభి, అర్చకస్వాములు పూజా కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఏఈఓ కృష్ణారావు, జగ్గారావు, సూపరింటెండెంట్‌లు అనకాపల్లి ప్రసాద్, బలువు సత్యశ్రీనివాస్ తదితర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. ధనుర్మాస ఉత్సవాల్లో భాగంగా ఆదివారం మొదలుకుని రోజూ ఉదయం ఏడు గంటల నుంచి 11 గంటల వరకూ అన్నవరం పురవీధుల్లో సత్యదేవుడు, అమ్మవార్లను పల్లకిపై ఊరేగిస్తారు. సంక్రాంతి వరకూ ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించున్నారు.


మెట్లకు పసుపు, కుంకుమ రాస్తున్న మహిళలు

బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకుంటాం

- ఎస్ఈబీ ఏఈఎస్ అజేయ్‌కుమార్ సింగ్ హామీ
- ఆందోళన విరమించిన బాధితులు

తుని: సారా కేసులో అరెస్టయిన పెదపాటి రత్నం మృతిపై సమగ్ర విచారణ చేసి తుని ఎక్సైజ్ సీఐ శ్రీనివాస్‌పై చర్యలు తీసుకుంటామని ఎస్ఈబీ ఏఈఎస్ అజేయ్‌కుమార్ సింగ్ హామీ ఇచ్చారు. దీంతో శుక్రవారం రాత్రి నుంచి శనివారం ఉదయం వరకూ ఎక్సైజ్ పోలీస్ స్టేషన్ ఎదుట మృతిరాలు రత్నం కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు కొనసాగించిన ఆందోళనను విరమించారు. తుని పట్టణం కొండవారిపేటకు చెందిన పెదపాటి రత్నంను ఇటీవల సారా కేసులో అరెస్ట్ చేసి రాజమహేంద్రవరం సెంట్రల్ జైలుకు తరలించారు. శుక్రవారం ఆమెకు బెయిల్ మంజూరు కాగా బయటకు వచ్చే సమయంలో కుప్పకూలిపోయింది. ఆమెను రాజమహేంద్రవరం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్లగా చికిత్స పొందుతూ మృతి చెందింది. దీంతో రత్నం కుమారుడు సత్తిబాబు, బంధువులు తుని ఎక్సైజ్ పోలీస్ స్టేషన్ ఎదుట మృతదేహంతో ఆందోళనకు దిగారు. తన తల్లి మృతికి సీఐ శ్రీనివాస్ కారణమని, అతనిపై చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. శనివారం బాధితులతో ఎస్ఈబీ ఏఈఎస్ అజేయ్‌కుమార్ సింగ్, తుని పట్టణ, రూరల్ సీఐలు గీత రామకృష్ణ, సన్యాసిరావు చర్చించారు. బాధ్యులపై సమగ్ర విచారణ జరిపి చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పడంతో బాధితులు మృతదేహాన్ని ఇంటికి తీసుకువెళ్లారు. దీంతో 12 గంటల ఉత్కంఠకు తెరపడింది.

ప్రతిభ చాటితే క్రీడల్లో విజయం


బెలూన్లు వదిలి క్రీడా పోటీలను ప్రారంభిస్తున్న ఆదిత్య కళాశాలల డైరెక్టర్ శ్రీనివాసరెడ్డి

గండేపల్లి: విద్యార్థులు ప్రతిభ చాటితే క్రీడల్లో విజయం సాధించవచ్చని జేఎన్‌టీయూకే ఇంటర్ కాలేజీస్ సెక్రటరీ జీపీ రాజు, ఆదిత్య కళాశాలల డైరెక్టర్ ఎం.శ్రీనివాసరెడ్డి అన్నారు. సూరంపాలెం ఆదిత్య విద్యా సంస్థల ప్రాంగణంలో రెండు రోజుల పాటు జరుగనున్న 11వ జేఎన్‌టీయూకే సెంట్రల్ జోన్ అథ్లెటిక్స్ చాంపియన్ షిప్ 2023–24 పోటీలు శనివారం అట్టహాసంగా ప్రారంభమయ్యాయి. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ జేఎన్‌టీయూకే సెంట్రల్ జోన్ పరిధిలోని వివిధ కళాశాలలకు చెందిన 238 మంది క్రీడాకారులు పాల్గొంటున్నారన్నారు. ఇందులో పురుషులు 169 మంది, మహిళలు 69 మంది, కోచ్‌లు 15 మంది, ప్రభుత్వ పాఠశాలల ఫిజికల్ డైరెక్టర్లు 18 మందికి అన్ని వసతులు కల్పించామన్నారు. అంతా స్నేహపూర్వక వాతావరణంలో క్రీడల్లో పాల్గొనాలన్నారు. ఆదిత్య ఫిజికల్ డైరెక్టర్ జీవీ ప్రతాప్‌రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో 21 మంది ఆదిత్య ఫిజికల్ డైరెక్టర్ల పర్యవేక్షణలో పోటీలు న్యాయబద్ధంగా జరుగుతాయన్నారు. జాతీయ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించిన అనంతరం క్రీడా జ్యోతిని వెలిగించి పోటీలను ప్రారంభించారు. కార్యక్రమంలో ఆదిత్య కళాశాలల ప్రిన్సిపాల్ డోలా సంజయ్.ఎస్, ఆదిరెడ్డి రమేష్, డీన్ జేడీ వెంకటేష్, వివిధ కళాశాలకు చెందిన ఫిజికల్ డైరెక్టర్లు, ఆదిత్య ఇంజినీరింగ్ కళాశాల గ్రంథాలయ అధికారి కె.అశోక్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.